detkityumen.ru

Каникулы: соблюдаем режим дня

Как правило, на период каникул школьники впадают в настоящую анархию: до полуночи сидят за компьютерами, спят до полудня, едят по мере наступления настоящей голодовки, или не "слезают" со снеков. Заботливые и дальновидные родители вряд ли будут терпеть подобное безобразие, а эта памятка поможет им организовать режим дня школьника на каникулах.

Для начала нужно вспомнить, каким этот самый режим был во время учебного года, и, взяв за основу главные моменты, вносить некоторые корректировки. Изначально нужно понять, что летние и зимние каникулы, которые считаются самыми длинными, не стоит загружать дополнительными занятиями и уроками, иначе ребенок просто не отдохнет морально и физически. Но и полностью игнорировать учебу тоже недопустимо. Задача родителей – нащупать ту самую "золотую" серединку.

Что можно посоветовать в этом случае? Обратите внимание на такие **организационные моменты:**

1. Поднимать ребенка следует **максимум на полтора часа позже**, чем обычно. Утренний моцион остается без изменений, и должен состоять из умывания, чистки зубов, зарядки и т.д.

2. После завтрака школьнику можно предложить выполнить задания учителей, которые обычно выдаются на каникулы (чтение литературы, создание методических пособий, сочинения на вольные темы и т.д.).

3. **Ужинать и обедать чадо должно в то же время**, что и во время учебного года.

4. Секции и кружки остаются в том же наборе, что и были раньше, после них допустимы прогулки на свежем воздухе, походы в гости и в кино, к примеру.

5. Детям старшего школьного возраста нужно давать возможность пытаться самостоятельно организовывать досуг, используя время с пользой.

6. Родителям нужно максимально разнообразить питание школьника, давая ему возможность набраться сил, энергии и здоровья.

7. Каникулы – отличное время для оздоровления на море, в сельской местности, лагере или санатории. В последних двух случаях организация режима дня переложится на плечи администрации.

8. Спать следует ложиться **не позже одиннадцати вечера**, либо **на час позже**, нежели обычно. Специалисты настаивают на том, что полноценный сон ночью – залог продуктивного утра и дня.

9. Дабы настроить школьника на скорое возобновление занятий, за пару-тройку дней до начала таковых вместе посетите магазин канцелярии и пополните запасы ручек/блокнотов и прочих мелочей.

10. А так же, следите **за осанкой ребёнка** на каникулах.

 Помните о том, что даже небольшой антракт в учебе приводит к необходимости последующей психологической и даже физической адаптации к таковой. Не нужно с первых же дней требовать от школьника высоких оценок и идеального поведения. Своими действиями и корректировкой режима дня помогите ему снова

войти в знакомое русло.

https://info4kid.ru/

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category135/category139/5140/